

りんご蒸しパン



●栄養価（アルミカップ 1 個分）

エネルギー	63kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.4g
塩分	0.2g

<作り方>

① ホットケーキミックス粉に水を混ぜ合わせて、生地を作る。

② りんご缶詰を 1 cm 角に切る。

（給食では缶詰ですが、りんごを砂糖と水で煮てコンポートにしても作れます。）

③ ①と②を混ぜ合わせ、アルミカップに分け入れる。

④ 蒸し器で 1 5 分蒸す。



蒸し器がない場合は…

① プリンカップ（他にも耐熱の容器なら可）の中にアルミカップをしき、そこに生地を分け入れる。

② フライパンに 1 ～ 2 cm 高さの水を入れて沸騰したら、プリンカップを入れて中火にする。

※アルミカップを直接入れてもできますが、形がくずれやすくなります。

③ フライパンのふたをして、1 2 分蒸す。

※加熱時間は生地の様子を見て調節してください。箸などを生地にさし、箸に付かなければ OK です。

※ふたを濡らしたタオルで巻いておくと、生地に水滴が落ちるのを防ぐことができます。



材 料（アルミカップ 1 0 個分）		ぱくぱく・かみかみ後期	かみかみ前期・もぐもぐ	ペースト
ホットケーキミックス粉	1 5 0 g	大人と同じ	出来上がりを小さくちぎって 熱い牛乳に浸す	もぐもぐを ペーストにする
水	1 0 0 g			
りんご缶詰	1 0 0 g		ペーストにして、蒸しパンに添える	
※都合により、給食の食材を変更する場合があります。				